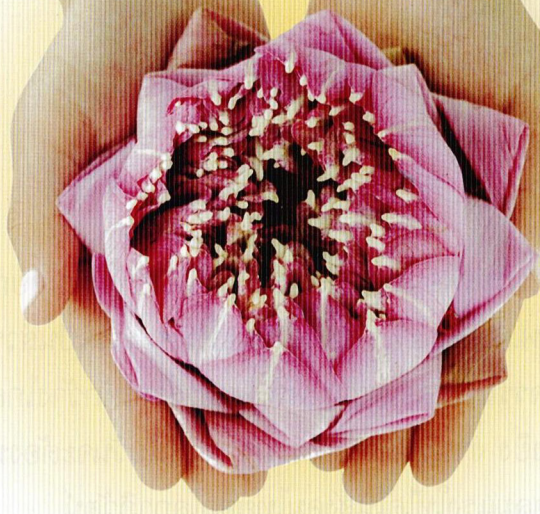




เจริญสติปัฏฐาน ๔

ในชีวิตประจำวัน

พระอาจารย์สว่าง ติกขวิโร



เจริญสติปัฏฐาน ๔

ในชีวิตประจำวัน

พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร : ผู้แต่ง

ธรรมมะโน : ออกแบบ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

(มกราคม ๒๕๕๙)



คำนำ

นับตั้งแต่ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรมได้ก่อตั้งขึ้นมาโดยกัลยาณมิตรกลุ่มหนึ่งเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ด้วยความมุ่งหวังจะร่วมเป็นส่วนเล็กๆ ของสังคมที่ช่วยกันจรรโลงและเผยแผ่พระพุทธธรรมให้กว้างไกลและมั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง งานวิปัสสนากรรมฐาน ที่นับวันจะต้องพยายามยืนหยัดต้านกระแสลมแรงให้ได้ในสังคมไทยยุคโลกาภิวัตน์

กิจกรรมหลักด้านหนึ่งของชมรมฯ คือ พิมพ์หนังสือธรรมะออกแจกเป็นธรรมทาน โดยได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากสมาชิกของชมรมฯ อย่างเหนียวแน่นเสมอมา เราจึงยังก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง มุ่งมั่นแสวงหาข้อมูลที่ควรค่าแก่การศึกษาและอนุรักษ์ไว้ มาจัดพิมพ์เผยแพร่ในหมู่กัลยาณมิตรอย่างสม่ำเสมอ

แม้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะเริ่มเป็นที่รู้จักและสนใจกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน หากแต่ผู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับชีวิต และพัฒนาจิตใจของตนไปสู่สันติสุขได้อย่างแท้จริง กลับยังมีเพียงส่วนน้อย ด้วยยังขาดทั้งความเข้าใจและไม่ซาบซึ้งถึงความสำคัญอันยิ่งยวดที่เราทุกคนจำเป็นต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อทาง

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ได้กราบนิมนต์พระอาจารย์ สว่าง ดิग्ขวีโร เจ้าสำนักวัดวิปัสสนาติกขวราราม วังน้ำเขียว นครราชสีมา มาแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง “การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน” เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ จึงเป็นเรื่องที่น่ายินดี

พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร เป็นหนึ่งในพระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง โดยได้รับมอบหมายจากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถรฯ) ให้ไปศึกษาเล่าเรียน ทั้งปริยัติและปฏิบัติที่พม่านานกว่า ๙ ปี เมื่อกลับจากพม่า ท่านก็เป็นหนึ่งในแม่ทัพธรรมที่ช่วยบุกเบิกงานวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวาง ท่านรับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำโบสถ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ ในวันอาทิตย์ วันอุโบสถ และที่คณะ ๕ ของวัดมหาธาตุ ขณะเดียวกัน ท่านก็ยังรับนิมนต์เป็นพระวิปัสสนาจารย์ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ตลอดจนภาคีรัฐและเอกชนอีกหลายแห่ง ท่านสามารถอธิบายเรื่องยากๆ และซับซ้อนให้เข้าใจได้ง่ายๆ วิธีสอนและสาธกของท่านชัดเจน ลูกศิษย์ที่ฟังธรรมจะได้ทั้งความรู้และความเพลิดเพลินในธรรมไปพร้อมๆ กัน

เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๕๙ ปี ของพระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร เจ้าสำนักวัดวิปัสสนาติกขวราราม ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ นี้ ชมรมฯ จึงได้กราบขออนุญาตพระอาจารย์ นำธรรมบรรยาย “เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน” ของท่านมาจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานแก่หมู่ศิษย์และผู้สนใจใฝ่ธรรม ทั้งนี้ นอกจากเพื่อ

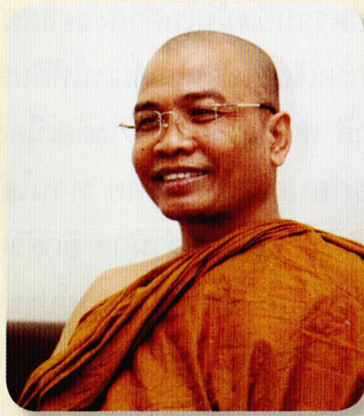
เป็นอาจารย์บูชาแต่พระอาจารย์ผู้มีคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา
และงานวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์ธรรมบรรยายที่
ทรงคุณค่านี้ไว้ มิให้สูญไปกับกาลเวลา

ชมรมฯ ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ที่ได้เมตตาใส่ใจ
มอบหมายให้นำธรรมบรรยายอันเปี่ยมด้วยคุณค่านี้มาจัดพิมพ์
เผยแพร่ ขอน้อมถวายกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็น
มุทิตาสักการะแด่พระอาจารย์ในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลนี้ และ
ขออนุโมทนากับมหากุศลของท่านผู้ร่วมเป็นเจ้าของในการจัดพิมพ์
ทุกท่าน หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะยังประโยชน์ให้ผู้
ได้อ่านทุกท่านมองเห็นความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ใน
ชีวิตประจำวัน และนำปัญญานี้ไปประยุกต์ใช้ให้เต็มความสามารถ
จนบรรลุความดับทุกข์ คือพระนิพพาน ได้โดยเร็วด้วยกันทุกท่าน เทอญ

ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙





พระอาจารย์สว่าง ติกขวิโร

ท่านอาจารย์เป็นชาวอำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา โดยกำเนิด เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๕ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นลูกคนเล็กในจำนวน ๖ คน บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอาจารย์อายุได้เพียง ๖ เดือน ท่านจึงมีความกตัญญูต่อมารดาของท่านมาก ท่านตั้งใจอุปสมบทเพื่อแทนพระคุณเมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ที่วัดสิทธิาราม จ.นครราชสีมา

ท่านสนใจศึกษาจนจบนักธรรมตรี โท เอก อภิธรรมมิกตรี โท เอก และอภิธรรมมัชฌิมตรีตามลำดับ แล้วศึกษาบาลีไวยากรณ์กับหลวงพ่อบุญธรรมท่านพระครูธรรมวิธาน อัครมหาบัณฑิต ที่วัดท่ามะโอ จ.ลำปางอยู่ ๕ ปีเศษ หลังจากนั้น สมเด็จพระพุทธาจารย์ได้ส่งท่านไปศึกษาต่อที่ประเทศพม่าเป็นเวลา ๙ ปีเศษ โดยได้ศึกษาที่วัดปัญจนิกาย ๕ ปีเศษ และที่มหาวิทยาลัยสงฆ์ กาบาเอ นครย่างกุ้งอีก ๔ ปีเศษ ขณะที่ศึกษาอยู่ใน

ประเทศพม่า นั้น ด้วยความยึดมั่นในคำสั่งของสมเด็จพระพุทธาจารย์ผู้มีพระคุณ ทุกๆ ปี ตักบาตรเรียน ท่านจะห่มเทให้กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักมหาสิริสาสนนิยิตตา อย่างต่อเนื่องทุกปี จนกระทั่งในช่วง ๖ เดือนสุดท้ายก่อนกลับเมืองไทย ท่านได้ทำหน้าที่เป็นล่ามสอบอารมณให้แก่ผู้ปฏิบัติชาวไทยที่สำนักฯ อีกด้วย เมื่อกลับจากพม่าแล้ว ท่านเริ่มทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำโบสถ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ ในวันอาทิตย์ วันอุโบสถ และที่คณะ ๕ ของวัดมหาธาตุ

ขณะเดียวกัน ท่านยังรับนิมนต์เป็นพระวิปัสสนาจารย์ของยุวพุทธิกสมาคมฯ และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตลอดจนจนภาครัฐและเอกชนอีกหลายแห่ง อีกทั้งยังเป็นกรรมการวิทยานิพนธ์นักศึกษาปริญญาเอก มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนักศึกษาปริญญาโทของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อีกด้วย นอกจากนี้ ท่านยังเป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๕ ปฏิบัติศาสนกิจที่อเมริกาและพม่าอีกด้วย

จากการที่ท่านได้เดินทางสอนวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วประเทศและต่างประเทศนี้เอง จึงได้เห็นว่า เรายังขาดแคลนสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม และเอื้อด้วยอุตุสัปปายะที่น้อมให้จิตสงบได้ง่ายขึ้น ท่านจึงมีดำริเสมอมาที่จะสร้างสถานปฏิบัติธรรมขึ้นเพื่อจะได้มีส่วนเกื้อหนุนงานเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวางมั่นคงยิ่งขึ้น จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ท่านอาจารย์ได้พบสถานที่ถูกใจในอำเภอวังน้ำเขียว

นครราชสีมา จึงได้ตัดสินใจก่อตั้ง วัดวิปัสสนาติกขาราม ขึ้นบนเนื้อที่
กว้างถึง ๑๐๘ ไร่ ที่อากาศเป็นใจให้เย็นอยู่ตลอดปี...จากไร่ข้าวโพด
โล่งๆ ผืนใหญ่ กลายเป็นป่าร่มรื่นด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิดนับพันๆ ต้น
ที่ท่านอาจารย์เพียรปลูกอยู่นานกว่า ๕ ปี...จากศูนย์ปฏิบัติธรรมที่
เริ่มต้นด้วยศาลามุงจาก เสาไม้สน รองรับศิษย์ที่มาปฏิบัติธรรมช่วงสั้นปี
ได้เพียง ๒๐-๓๐ คน ได้ขยายขยายเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่กว้างขวาง
สวยงามสัปปายะ ทอดตัวสงบเงียบอยู่ในดินแดนที่เรียกว่า สวิสเซอร์แลนด์
ของเมืองไทย เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่เกือบตลอดปี

“ก็คิดว่าจะทำตรงนี้ให้ดีที่สุด เพื่อให้คนรุ่นหลัง...อย่างน้อย
เราก็นับว่าทำดี ก็คิดอยู่เสมอว่าศาสนาจะได้ประโยชน์อะไร
จากเราได้บ้าง”



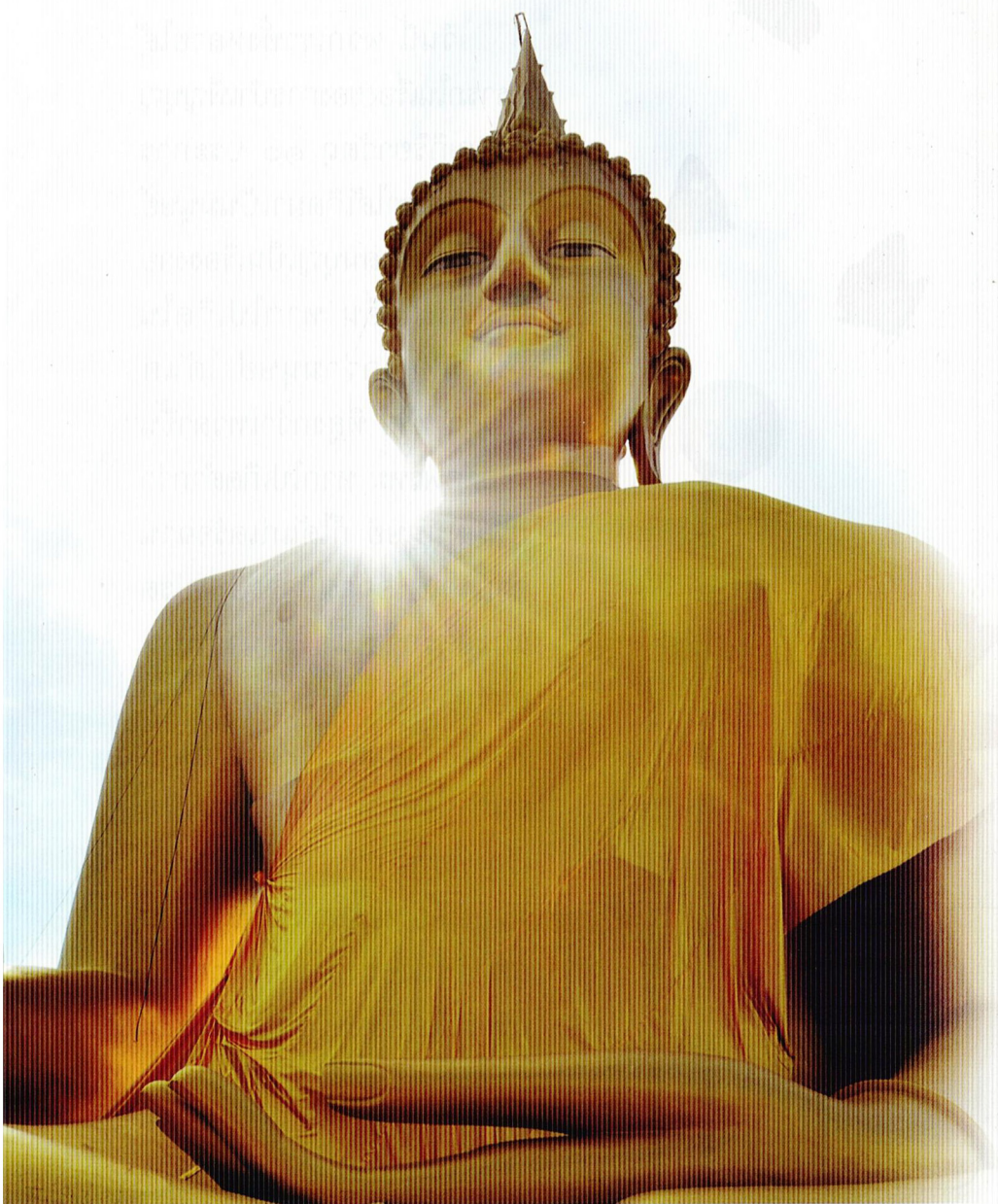


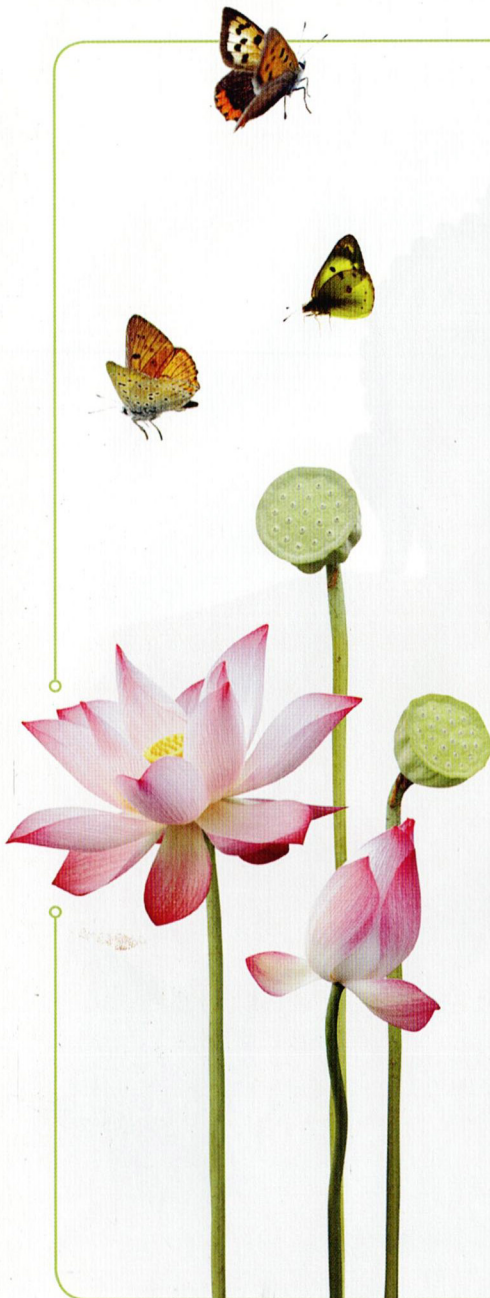
เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

พระอาจารย์สว่าง ติกขุวิโร

ขอความนอบน้อมจงมีแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พร้อมด้วยพระสังฆกรรม และเหล่าพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลาย ขอความสุข
ความเจริญในธรรมจงมีแด่ญาติโยมผู้ใคร่ต่อการฟังธรรมทุกๆ ท่าน







วันนี้ พวกเราทั้งหลายได้
ปรารภในเรื่องของการบำเพ็ญบุญ
ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ
โอกาสที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์
ทำให้การสั่งสมบุญเป็นเรื่องง่าย
กว่าภพภูมิอื่น หากไปเกิดใน
ภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์ ได้แก่
เทวดา หรือ ที่สูงกว่าเทวดาขึ้น
ไปก็คือพรหม หากไปเกิดต่ำกว่า
ภพภูมิมนุษย์ ก็ได้แก่เดรัจฉาน
ต่ำกว่าเดรัจฉานก็จะเป็นเปรต
และอสุรกาย และต่ำกว่าเปรต
อสุรกายก็คือสัตว์นรก โอกาส
ที่จะได้สั่งสมบุญกุศลในภพภูมิ
อื่นๆ ทั้งหลายเหล่านี้ย่อมเป็น
เรื่องที่ยาก การที่เราได้เกิดเป็น
มนุษย์เอื้อให้เราสามารถประกอบ
กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการให้
บริบูรณ์ได้ จึงนับว่าเราโชคดีมาก

กระนั้นก็ดี แม้ว่าเราทั้งหลายจะได้โอกาสที่ดีมา แต่ที่สำคัญกว่าก็คือ เราได้เปิดโอกาสให้ตัวเองแล้วหรือยัง ยิ่งไปกว่านั้น แม้ว่าจะเปิดโอกาสให้ตนเองแล้ว แต่เราสามารถจะรักษาโอกาสนี้ให้คงที่ได้ต่อไปหรือไม่ อาทิ เช่น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ได้สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมนี้ขึ้นมา กว่าจะสำเร็จลุล่วงมาได้ก็นับว่ายากยิ่ง ถึงกระนั้นก็ตาม สิ่งที่ยากขึ้นไปอีกก็คือการรักษาไว้

การรักษากุศลให้คงที่จึงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย อาตมาขออย่าว่า การที่เราจะสามารถนำเอาสติปัฏฐาน ๔ ที่เราฝึกแล้วไปปรับใช้กัน อย่างไรจึงนับว่าสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเราเริ่มฝึกฝนปฏิบัติกันนั้น กว่าจะเข้าใจแนวทางและวิธีประพฤติปฏิบัติกันนับว่ายากยิ่ง แต่เมื่อปฏิบัติจนเป็นแล้ว การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันก็ยากยิ่งกว่าการฝึกฝนปฏิบัติ เสียอีก ดังนั้น ผู้ที่สามารถปรับไปใช้ได้เป็นในชีวิตประจำวัน ก็จะอยู่ในโลกในสังคมของมนุษย์ได้อย่างมีความสุข

เมื่อประพฤติปฏิบัติไปแล้ว แต่ไม่รู้จักนำไปปรับใช้ก็จะเกิดประโยชน์ น้อยมาก เพราะช่วงเวลาที่เราได้มาเข้าอบรมประพฤติปฏิบัติกันนี้ มันใช้เวลาเพียงสั้นๆ ปิละเพียงไม่กี่ครั้ง ครั้งละไม่กี่วัน นับดูแล้วเราสร้าง กุศลได้เพียงปิละไม่กี่ครั้ง ถือว่าน้อยมากเหลือเกิน เมื่อเราให้เวลากับ การปฏิบัติน้อย หลังจากประพฤติปฏิบัติกลับไปแล้ว ในชีวิตประจำวัน ของเราจะยังเหลืออีกมากแค่ไหน การนำไปปรับใช้ให้เป็นในชีวิตตรงนั้น ต่างหากที่สำคัญอย่างยิ่ง



วิญญูะสงสารยาวนาน เพราะเหตุใด



สมมุติฐานที่จะเกิดกุศลและอกุศลอยู่ตรงไหน สมมุติฐานที่จะเกิด
กุศลและอกุศลนั้นได้แก่ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เลสทั้งหลายที่ทำให้
เราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารก็อยู่ตรงนี้ ดังคำที่ว่า

“ระยะทางยาวไกลสำหรับคนที่เมื่อยล้า

กาลเวลายาวนานสำหรับคนที่รอคอย

ราตรียาวสำหรับคนนอนไม่หลับ

วัฏฏะยาวสำหรับผู้ไม่รู้ร้อยสังขารตามความเป็นจริง”

คนที่เมื่อยล้าจะรู้สึกว่าการะยะทางไกลกว่าความเป็นจริง คนที่รอคอย
จะรู้สึกว่าเวลาสั้นๆ แม้เพียงห้านาทีก็ยาวนานเหลือเกิน วัฏฏะสังสารก็ยาว
อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่รู้ร้อยสังขารตามความเป็นจริง คำถามก็คือ วัฏฏะ
สังสารนั้นยาวแค่ไหน และร้อยสังขารที่เราต้องรู้คืออะไร เราจะหาความจริง
ที่ว่าด้วยร้อยสังขารได้จากที่ใด

คำตอบก็คือ เราสามารถแสวงหาร้อยสังขารได้ที่ตัวของเราเอง ซึ่งก็คือ
ร่างกายที่กว้างซอก ยาววา หนาตึบ และจิตใจนี้เอง ความเป็นจริงก็อยู่ตรง
นี้ เราจะพ้นจากวัฏฏะทุกข์ได้ ก็อาศัยตรงนี้นี่เอง

อริยสัจ ๔

ที่เราต้องรู้ตามความเป็นจริง





ดังที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์นั้นก็ได้แก่ กายกับใจ หรือรูปกับนาม หรือขันธ ๕ จึงกล่าวได้ว่า **ขันธ ๕ คือ ทุกขสัจจะ** เมื่อเราไม่รู้ทุกขอริยสัจ ไม่สามารถละสมุทัยสัจ ไม่สามารถเจริญมรรคสัจ ไม่สามารถทำสมุทัยสัจให้ดับ และไม่สามารถทำนิโรธสัจให้แจ้ง ก็จะเป็นเหตุให้วัฏฏะยาวนานออกไป

การที่เรารู้อริยสัจตามความเป็นจริงทำให้วัฏฏะสั้นลงได้อย่างไร การรู้มีหลายลักษณะ รู้แบบวิญญูณ รู้แบบสัจญญา รู้แบบปัญญญา ปัญญญาเองก็มีหลายระดับอันได้แก่ **สุตมยปัญญญา จินตามยปัญญญา และ ภาวนามยปัญญญา**

ปัญญญาที่เข้าไปตั้งในกาย เวทนา จิต ธรรม คือ ภาวนามยปัญญญา เป็นปัญญญาในสติปัฏฐาน ๔ ที่จะทำให้วัฏฏะสั้นลง แม้ว่าเราจะมี **สุตมยปัญญญา** จากการเรียนมามากมายขนาดไหน วัฏฏะก็ไม่อาจสั้นลงหากผู้้นั้นไม่สามารถนำมาถือต่อการภาวนา ดังเช่น**พระโปกขลิฐะ (พระใบลานเปล่า)** ในครั้งพุทธกาล ท่านเล่าเรียนมามากมายหลายสาขานจนจบพระไตรปิฎก พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม แต่วัฏฏะของท่านก็ไม่อาจสั้นลงเมื่อยังไม่นำมาถือต่อการปฏิบัติภาวนา ผู้ที่เรียนไป แต่ใช้ไม่เป็นก็เหมือนกับคนที่จับงูพิษไม่เป็น (จับที่หาง) ก็อาจนำอันตรายมาสู่ตนเองได้ ดังนั้น การเรียนปริยัติแล้วต้องนำมาประพฤติปฏิบัติด้วยจึงจะเกิดประโยชน์



วิบาก ที่เราสร้างเอง

๑๖

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน



ภาวนามยปัญญา เกิดจากการเจริญตัวปัญญาให้เกิดขึ้น (ด้วยการเอาสติไประลึกรู้ลักษณะของอารมณ์ทางอายตนะ) เวลาที่เราเจริญสมุฐานของกุศลและอกุศล ซึ่งเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายตนะ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ รวมเป็น อายตนะ ๑๒ อายตนะนี้เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “เครื่องต่อ” คือเป็นเครื่องต่อระหว่างกรรมในอดีตส่งผลมาเป็นวิบากในปัจจุบัน และวิบากในปัจจุบันเป็นเหตุให้สร้างกรรมใหม่ที่จะส่งผลเป็นวิบากต่อไปในอนาคต ดังนั้น กรรมในอดีตส่งผลเป็นวิบากในปัจจุบัน วิบากในปัจจุบันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สร้างกรรมใหม่ อันเป็นปัจจัยให้เกิดวิบากใหม่ต่อไปในอนาคต การที่เราเห็น ได้ยิน สัมผัส หรือมีผัสสะต่างๆ ทั้งทางกายหรือใจ ทั้งดีหรือไม่ดี ล้วนแต่เป็นวิบากคือผลของกรรมในอดีตทั้งสิ้น แต่เวลาเรามีผัสสะที่ไม่ดีมากระทบ เรากลับมักโทษบุคคลอื่นหรือสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมเราว่าเป็นต้นเหตุ โดยไม่ได้มองตามความเป็นจริงเลยว่า มันเป็นผลของกรรมหรือการกระทำในอดีตที่เราสร้างเอาไว้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อเราสร้างกรรมเอาไว้เองในอดีต กรรมนั้นก็ย่อมก่อให้เกิดผลของกรรมที่เรียกว่าวิบากขึ้นมา ซึ่งมีทั้งวิบากดีและวิบากไม่ดี ซ้ำร้ายก็คือ เราไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่นั้น เมื่อเกิดวิบากที่ดีเราก็ก่เกิดความยินดีพอใจ ถ้าจะกล่าวอย่างอิงพระอภิธรรมก็กล่าวได้ว่า ความยินดีพอใจนี้ถือเป็น โลภะ แต่หากมีวิบากที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราย่อมไม่พอใจ (โทสะ) หรือแม้แต่หากเป็นวิบากที่เป็นกลางๆ เกิดขึ้น เราก้ยังไม่รู้เท่าทันอยู่ดี จึงเกิด อวิชชา หรือ โมหะ ขึ้นมา

โลภะ โทสะ โมหะ จะเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่ถ้าหากมีสติไปกำหนดรู้ดูสภาพนั้น ก็จะเป็นตามความเป็นจริงได้ แต่เพราะเหตุที่เราไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเกิดกระบวนการพอใจหรือไม่พอใจตามมา แล้วเราก้สร้างกรรมต่อไปอีก ตอนแรกก็เกิดเป็นมโนกรรมขึ้นมาก่อน เช่น หากเราถูกตำหนิตำหนิติเตียน การถูกตำหนินี้ย่อมเป็นผลของกรรมที่ไม่ดี (อกุศลกรรม) ที่เราเคยทำมาก่อนแล้วในอดีต ส่วนการตำหนิตำหนิติเตียนนี้เป็นกรรมใหม่ของผู้ที่ตำหนิตำหนิติเตียนเรา หากเจตนาของผู้นั้นไม่ดีในขณะที่ตำหนิตำหนิติเตียนเราก้ถือว่าเป็นอกุศลกรรมใหม่ของเขา แต่ขณะเดียวกัน สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับเราอยู่นี้ก็เป็นผลหรือวิบากมาจากอกุศลกรรม

ในอดีตของเราเองด้วย ตัวการสำคัญที่เป็นตัวต่อวิญญูให้ยาวนานออกไปอยู่ที่ตรงนี้เอง



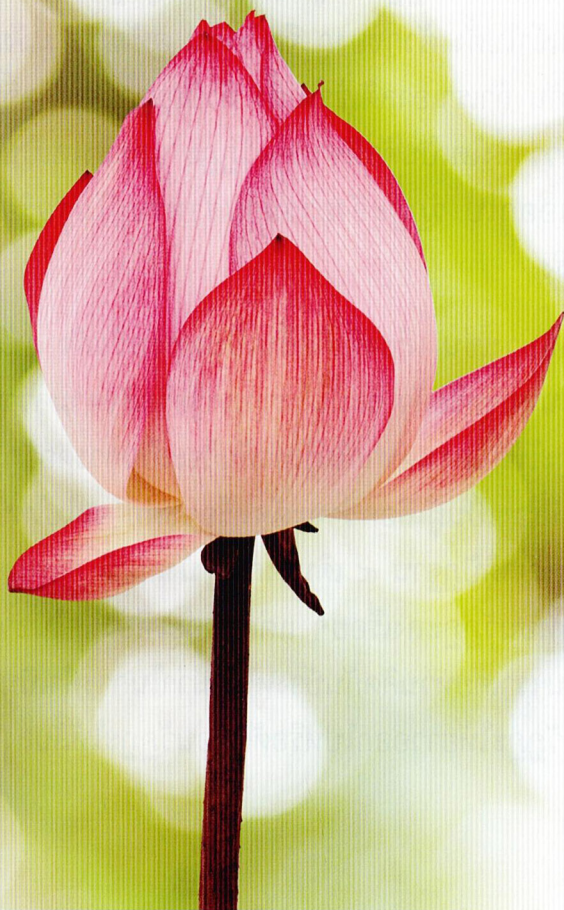


จะตัดทอนวัฏฏะ ให้สั้นลงได้อย่างไร

ตัวที่จะตัดทอนวัฏฏะก็อยู่ตรงนี้เอง อยู่พื้นฐานเดียวกัน แต่เพราะเราเอากิเลสเข้าไปตั้ง ตัวกูของกู จึงเกิดขึ้น อหังการ มมังการ ก็เกิดขึ้นในทางกลับกัน ถ้าเราเอาสติเข้าไปตั้ง ตัวปัญญา ก็จะเกิดขึ้นแทน ดังนั้นเราก็เห็นแล้วว่าสิ่งใดเป็นตัวยุติวัฏฏะ และสิ่งใดเป็นตัวยุติวัฏฏะให้ยาวนานออกไป วัฏฏะจึงยาวนานสำหรับผู้ไม่รู้หรือยลัจธรรมตามความเป็นจริง

ยกตัวอย่างเช่น เสียงที่เกิดขึ้นเป็นทุกขอริยสัจ แม้แต่สภาพที่ได้ยินเสียงก็เป็นทุกขอริยสัจ ฉะนั้น หากเรารู้หรือยลัจตามความเป็นจริงก็จะตัดทอนวัฏฏะให้สั้นลง แต่หากไม่รู้เท่าทันก็จะเป็นการต่อวัฏฏะให้ยาวนานออกไป **เรานี่เองเป็นผู้เลือกที่จะตัดหรือจะต่อ** จะไปโทษใครก็คงไม่ได้ ขณะที่เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ เติบโตจนกระทั่งสมาธิ กำหนดอริยาบถย่อยเรากำลังตัดทอนวัฏฏะลงเรื่อยๆ แต่ก็ทำอยู่เพียงแค่วันละ ๕ วัน ๗ วัน ๑๐ วัน เราเคยหวนคิดกันบ้างหรือไม่ว่าในการดำเนินชีวิตจริงๆ นั้นเรากำลังต่อวัฏฏะให้ยาวออกไปหรือตัดทอนวัฏฏะให้สั้นลง

เรื่องยากยิ่ง ที่ต้องทำได้





ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่าการประพฤติปฏิบัตินั้นยาก แต่การนำไปใช้จริงๆ ในชีวิตประจำวันนั้นยากยิ่งกว่า แต่หากใครสามารถทำได้ ชีวิตของบุคคลนั้นจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่า ผู้ที่มาฟังธรรมมาปฏิบัติธรรม มีใครบ้างที่ไม่รักตัวเอง เราต่างก็รักตัวเองด้วยกันทั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันว่า

“นัตถิ อัตตะ สะมัง เปมัง”

ความรัก(อื่น)เสมอด้วยตนไม่มี

เพราะเรารักตัวเราเอง เมื่อมีโอกาสเจริญกุศล ก็พึงทำให้ตัวเราเอง คงไม่มีใครทำให้เราได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า

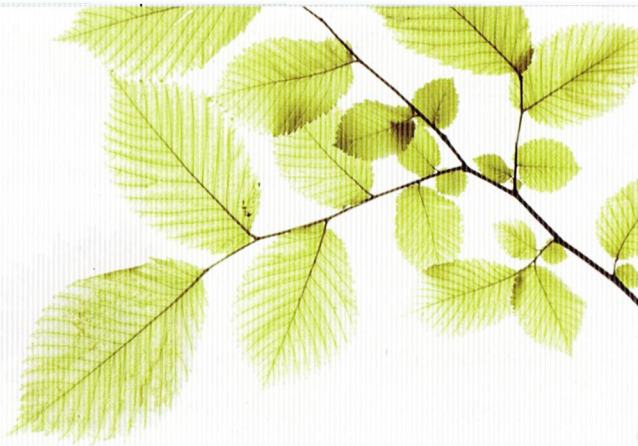
“ดูก่อนภิกษุ (ผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร)ทั้งหลาย

เธอจะมีตนเป็นที่พึง มีตนเป็นที่ระลึก

อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึงที่ระลึกอยู่เกิด

เธอจะมีธรรมเป็นที่พึง มีธรรมเป็นที่ระลึก

อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึงที่ระลึกอยู่เกิด”



ตนจะเป็นที่พึ่งได้อย่างไร ก็ต้องอาศัยการฝึกอบรมตน ดังคำ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โโก หิ นาโถ ปโร ลียา

อตฺตนา หิ สุตฺตันเตนะ นาถัง ลภติ พุทฺธกัม”

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เมื่อตนมีตนเป็น
ที่ฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้โดยยาก

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานชื่อว่ากำลังฝึกตน หากจะถามว่าเราจะเอาอะไร
เป็นตัวฝึกตนของเรา ก็เอากาย เอาเวทนา เอาจิต เอาธรรมมาเป็นฐาน
สิ่งเหล่านี้อยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น ขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูก
ดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส คตินึกทางใจ สภาพเหล่านี้เป็นที่พึ่ง

โดยตรงยังไม่ได้ แต่เป็นปัจจัยให้ที่พึ่งเกิดขึ้นได้ ที่พืงนั้นคืออะไร? ขณะที่กำหนดระลึกรู้ดูสภาพรูปนามตามความเป็นจริงอยู่นั้น ทั้งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาเกิด (อินทรีย์ ๕) แต่กุศลธรรมเหล่านี้ยังเป็นแค่ โลเกียปัญญา หรือโลเกียกุศล ยังไม่ใช่จุดมุ่งหมาย ส่วนกุศลที่ได้โดยยากนั้น มุ่งหมายเอาโลกุตตระกุศลหรือมรรคกุศล ซึ่งเป็นชื่อของปัญญาชั้นโลกุตตระ และมรรคปัญญานี้เองคือที่พึ่งที่ได้โดยยาก การเห็นลักษณะตามความเป็นจริงนี้คือปัญญา **กุศลธรรมเหล่านี้คือที่พึ่งที่ได้โดยยาก**

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี้ได้มาไม่ง่ายเลย นักปฏิบัติต่างก็ทราบดีว่ากว่าจะได้มาซึ่ง **อินทรีย์ ๕** นั้นยากมาก เช่น ถึงแม้จะนั่งสมาธิ นานๆ แล้วกำหนด “ปวดหนอ ปวดหนอ” บางทีก็รู้ความปวดไม่ได้ บางครั้งจิตก็มีอาการเบื่อ หงุดหงิด ท้อแท้ อาการเหล่านี้ถ้าเราใช้ไม่เป็นที่ ย่อมจะเป็นการต่อวิญญะให้ยาวนาน แต่หากเราใช้เป็นก็จะเป็นการ ตัดทอนวิญญะให้สั้นลงได้



เราจะเลือก ทางไหน





ทั้งนี้เพราะในขณะที่เราเกิดความเบื่อ หงุดหงิด อกุศลจะเกิดขึ้นและ
ดึงเราสู่วัฏฏะที่ต่ำลง หนทางที่สัตว์โลกจะต้องไปนั้นมีอยู่ ๗ ทาง คือ

- ทางที่ ๑ สัตว์นรก
- ทางที่ ๒ เปרט อสุรกาย
- ทางที่ ๓ สัตว์เดรัจฉาน
- ทางที่ ๔ มนุษย์
- ทางที่ ๕ เทวดา
- ทางที่ ๖ พรหม
- ทางที่ ๗ นิพพาน

ในทางไปทั้งหมด ๗ ทางนี้ มีทางดีอยู่ ๓ ทาง ทางไม่ดีอีก ๓ ทาง
แต่ไม่ว่าจะเป็นทางดีหรือทางไม่ดีก็ล้วนยังวนอยู่ในวัฏฏะทั้ง ๖ ทาง มีเพียง
ทางเดียวที่เป็นทางหลุดพ้น พ้นจากดีและไม่ดี ได้แก่ทางที่ ๗ คือนิพพาน



ทุกอย่างต้องมีเหตุมีปัจจัย เราคือผู้เลือกทางเดินของตัวเอง เมื่อเราเกิดความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา หากไม่มีสติไปรับรู้ทัน ตอนนั้น ทางนั้นย่อมพาไปสู่วิภวภูติที่ต่ำลง ทางเป็นมนุษย์ก็ต้องอยู่ใน กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ กล่าวคือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติ ผิดในกาม ไม่พูดโกหก ไม่พูดยุยงส่อเสียด ไม่พูดหยาบคายด่าทอ ไม่พูดเพื่อเจือไร้สาระประโยชน์ ไม่โลภอยากได้ของคนอื่น ไม่พยาบาท ปองร้าย มีสัมมาทิฐิ หนทางนี้ก็เป็นทางสายที่เดินยากเช่นกัน ทางสายที่ ๕ เทวดา ต้องมีhiri โอตตปปะ อยู่ในใจเป็นปกติ ปัจจัยให้เกิดเป็น พรหมต้องเจริญในสมณะ ต้องทำสมาธิ ต้องเจริญเมตตา

อานิสงส์ของเมตตา ได้แก่

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. มนุษย์รัก
๕. อมนุษย์รัก
๖. เทวดารักษา
๗. ไม่ตายด้วยไฟ ศาสดรา ยาพิษ
๘. สมาธิจิตตั้งมั่นได้เร็ว
๙. ใบหน้าผิวพรรณผ่องใส
๑๐. ไม่หลงตาย
๑๑. หากตายด้วยอำนาจของเมตตา ทำให้เกิดเป็นพรหม

จิตที่คุ้นเคยกับกุศล เมื่อดับลงก็ไหลไปตามอำนาจของกุศล แต่หากจิตของเราน้อมไปทางอกุศล ยินดีในบาปอกุศล คุ้นเคยแต่เรื่องอกุศล เมื่อจิตดับก็จะไหลไปตามอำนาจอกุศล ดังที่ว่า

จิตเต อสงฺกิลฺลฐฺ สุขติ ปาฏิกงฺขา

เมื่อจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมอง สุขติเป็นที่ไป

จิตเต สงฺกิลฺลฐฺ ทุกฺติ ปาฏิกงฺขา

เมื่อจิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ทุกฺติเป็นที่ไป



สิ่งที่จะห้ามอกุศลได้ คือ กุศลเท่านั้น ตัวอย่างเช่น องค์กรกุศลที่
ฆ่าคนมากมาย เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมว่า “เราหยุดแล้ว แต่
เธอนั้นแหละที่ยังไม่หยุด” องค์กรกุศลนั้นสนใจไปรู้ตามกระแสแห่งธรรมนั้น
และพิจารณาโดยคำว่า “หยุด” ในที่นี้หมายถึงให้หยุดจากการทำอกุศล
จิตเป็นกุศลนุ่มไปในขณะนั้น มรรคกุศลเกิดขึ้นทำให้ผลของอกุศลที่เคย
ทำมาที่จะส่งผลไปในอภายภูมิระงับไป และทำให้ปัจจัยที่จะส่งไปอภายภูมิ
หมดกำลังลงไป (ปากอภายภูมิปิด) ในตอนนั้นเอง

แต่อีกกรณีหนึ่ง พระเจ้าอชาตศัตรูปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร
ซึ่งเป็นพระราชบิดา กรรมนี้เป็นอนันตริยกรรม เป็นกรรมหนัก ห้าม มรรค
ผล นิพพาน ด้วยเหตุนี้เอง กรรมที่เป็นฝ่ายกุศลอื่นจึงมาคั่นอกุศลนี้ไม่ได้
พระพุทธเจ้าแสดง *สามัญญผลสูตร* อย่างไรก็ดีไม่มีผล พระเจ้าอชาตศัตรูไม่
สามารถบรรลุธรรมได้ เพราะอนันตริยกรรมที่ตนเองทำนั้นหนักเสียแล้ว

ด้วยเหตุนี้เอง จึงได้กล่าวว่า วัฏฏะสงสารยาวนานสำหรับผู้ไม่รู้
อริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ความไม่รู้ก็คือ อวิชชา หรือ โมหะ นั่นเอง
เมื่อรู้อริยสัจธรรมตามความเป็นจริงแล้ว วัฏฏะของผู้รู้เหล่านี้ก็จะสั้นลง
ตามระดับของกำลังปัญญาที่เข้าไปทำลายวัฏฏะตรงนั้น อาทิเช่น วัฏฏะของ
พระโสดาบันนั้นท่านสั้นโดยเด็ดขาด ท่านจะเกิดอีกเพียง ๗ ภพ ๗ชาติ
แต่สำหรับระดับมนุษยปุถุชนทั่วไปนี้ วัฏฏะจะสั้นลงโดยชั่วคราว แต่เมื่อ
เราปฏิบัติไป วัฏฏะของเราก็จะสั้นลงๆ ไปเรื่อยๆ ตามระดับปัญญาที่เข้า
ไปทำลายวัฏฏะตรงนั้น ปัญญาประเภทนี้คือ *ภาวนามยปัญญา* หากเรานำ
ปัญหานี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาตาเห็น เรากำหนดว่า เห็น
หนอ เอาสติไปตั้งระลึกไว้ที่รูปนามนั้น ปัญญาเกิดเห็นตามความเป็นจริง
ได้ ก็จะช่วยตัดทอนวัฏฏะของเราให้สั้นลงไป



ทางแห่ง
พระนิพพาน





ทางสุดท้าย คือ พระนิพพาน ให้พิจารณาตัวเรากว้างศอก ยาววา หนาคืบ แต่ละขณะ แต่ละขณะที่เรากำหนดรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง นี่ก็จะเป็นปัจจัยไปสู่พระนิพพาน นักปฏิบัติบางคนบ่นว่าประพาศปฏิบัติ มาตั้งนานแล้ว ก็ยังไม่เห็นก้าวหน้าไปไหน ก็ควรต้องย้อนมาดูที่ตัวเราเอง ว่าเราสร้างเหตุปัจจัยบริบูรณ์หรือยัง อุปมาเหมือนเราดูพื้นเพียงครั้งหนึ่ง ความสะอาดก็เกิดขึ้นมาเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าอยากให้อาตมายุ่งๆ ขึ้นไป ก็ต้องขยันดู การดูเป็นเหตุ ความสะอาดเป็นผล หากเราทำเหตุให้บริบูรณ์ ผลก็ย่อมบริบูรณ์

ดังนั้น ในการเจริญวิปัสสนานั้น เมื่อเราเอาสติไปกำหนดระลึกรู้ เห็นรูปนามตามความเป็นจริงขณะหนึ่ง ขณะนั้นก็ย่อมเกิดกุศล หากอยาก ให้กุศลเกิดบ่อยๆ ก็ต้องหมั่นกำหนดระลึกรู้ให้บ่อยครั้ง ขณะที่เห็น ขณะที่ ได้ยิน ขณะที่ได้กลิ่น ขณะที่รู้รส ขณะที่รู้สัมผัสถูกต้อง หมั่นเอาสติไป ตั้งระลึกรู้ให้เห็นตามความเป็นจริงตรงนั้น ก็จะทำให้ทั้งกุศลเจริญขึ้น และอกุศลหมดไป ฐานๆ เดียวกันนี้เองทำให้กุศลเจริญขึ้นก็ได้ ให้อกุศล เกิดฟูขึ้นก็ได้ จึงขึ้นอยู่กับว่าตัวเราเองจะเปิดโอกาสให้กุศลหรืออกุศล จะต่อวิญญูให้เนิ่นนานหรือจะตัดทอนวิญญูให้สั้นลง



ไขปัญหารธรรม

๓๒

เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ ๑. ปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมหลายสำนักมีครูบาอาจารย์สอนวิปัสสนาหลายแห่ง ในการที่จะเข้าไปปฏิบัติธรรมนั้นเราควรจะใช้พิจารณาณญาณอย่างไร ควรเลือกสำนักปฏิบัติธรรมอย่างไร หรือเลือกพระวิปัสสนาจารย์และครูบาอาจารย์อย่างไร

ตอบ สำนักปฏิบัติธรรมหรือครูบาอาจารย์มีมากมายก็จริงอยู่ แต่ที่สำคัญก็คือ ให้พิจารณาว่าสำนัก หรือครูบาอาจารย์นั้นๆ มีการสั่งสอนหรือแนะนำให้เป็นไปเพื่อละ เพื่อวาง เพื่อลด เพื่อไม่ยึดติด ถ้าเราไปปฏิบัติแล้วไปยึดติดครูบาอาจารย์ ยึดติดสถานที่ หรือยึดติดอะไรก็ตาม ก็ต้องถือว่านั่นไม่ใช่ทาง เราไปฟังธรรมที่ท่านแสดง ไปอาศัยคำสั่งสอนของท่าน อาศัยสถานที่ของท่าน ย่อมทำได้ แต่ต้องไม่ไปยึด ต้องเป็นไปเพื่อไม่ยึดติดให้เป็นไปเพื่อละ เพื่อลด เพื่อวาง เพื่อหลุด

คำถามที่ ๒. ทุกสำนักก็อ้างว่าเพื่อละ ดังนั้น ก่อนที่เราจะไป เราควรจะศึกษาอย่างไร



ตอบ ถึงแม้ว่าสำนักจะอ้างอย่างนั้นก็จริงอยู่ แต่ต้องกลับมาดูที่ตัวเรา เราไปยึดติดครูบาอาจารย์หรือไม่ ไปยึดติดสถานที่หรือไม่ แม้แต่ครั้งพุทธกาล มีพระภิกษุชื่อ พระวัคกลี เฝ้าติดตามชื่นชมพระรูปกายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา พระองค์ก็ทรงไล่ตะเพิดไปไม่ให้มายึดในพระองค์ ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นธรรมะหรือสถานที่ พึงหันกลับมาพิจารณาดูที่ตัวเราว่าเป็นไปเพื่อปล่อยวางหรือไม่ พึงพิจารณาว่าเมื่อไปปฏิบัติมาแล้ว เราสามารถปล่อยวางสิ่งที่ไม่ดีในตัวเองได้เพียงใด ลดได้แค่ไหน ละได้แค่ไหน เบาได้แค่ไหน แต่หากไปแล้วกลับไปเพื่อยึดติดเพื่อสั่งสม หรือครูบาอาจารย์ท่านนั้นๆ สอนให้ยึดติด อย่างนี้ก็ไม่ควรไป

คำถามที่ ๓. ขอให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องการ
แก้กรรมในสองนัยยะ

๑. การแก้กรรมที่ถูก คือใช้คำว่า การแก้กรรมเป็นกุศโลบาย
ในการทำบุญ
๒. การแก้กรรมที่หลงผิด โดยการใช่วิธีกรรมต่าง ๆ



ตอบ อันที่จริง การแก้กรรมไม่มีในพุทธศาสนา แต่เราอาศัยผลของการ
สร้างกรรมที่เป็นกุศลก็พอได้ กล่าวคือ เอากรรมไปเบียดกรรม อาศัยผล
ของกุศลกรรมและอกุศลกรรมไปสร้างกุศลกรรม อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว
ว่าตัวใดบ้างที่เป็นจุดที่ต่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตัวใดเป็นจุดที่ต่อ
เราก็ก่อจุดนั้นแหละเป็นฐานที่ตัด ฟังเข้าใจเสียก่อนว่าผลของกรรมนี้
เราแก้ไม่ได้ แต่เราอาศัยผลของกรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นในขณะนั้น เป็น
ฐานในการสร้างกุศลกรรมใหม่ได้ โดยการเอาสติไปกำหนดรู้ เห็นรูปนาม
ตามความเป็นจริง ก็เป็นการตัดอกุศลกรรมใหม่ แล้วเปิดโอกาสให้กุศล
กรรมเกิดขึ้นได้ตรงนั้น อาศัยได้แค่นั้น

แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือพระโมคคัลลานะ
ก็ยังไม่มียุติแก้กรรม ใครที่สามารถแก้กรรมได้ก็ต้องถือว่าเก่งกว่า
พระพุทธเจ้าอย่างนั้นกระมัง ครั้งหนึ่ง พระเทวทัตจะไปกราบพระพุทธเจ้า
เพื่อสารภาพผิด ท่านสำนักตัวเองทำผิดพลาดไป พระพุทธองค์ตรัสว่า
“หลังจากที่เทวทัตได้ทำอนันตริยกรรมไปแล้ว ย่อมจะไม่มีโอกาสได้พบ
เราตถาคต” แม้ว่าตอนนั้นพระเทวทัตจะเดินทางไปจนเกือบถึงพระเชตวัน
มหาวิหารแล้วก็ตาม ก็ยังโดนธรณีสูบก่อนจะได้เข้าไปกราบพระบาท
พระพุทธองค์ ทุกวันนี้ที่อินเดียก็ยังมีสถานที่ที่สันนิษฐานกันว่าน่าจะเป็น
จุดที่พระเทวทัตโดนธรณีสูบ

นางฉินจกมาณวิภาที่โดนธรณีสูบเช่นกัน เราจะกล่าวว่าพระพุทธองค์ไม่ทรงมีเมตตากระนั้นหรือ ทั้ง ๆ ที่ทรงรู้ว่าพระเทวทัตจะโดนธรณีสูบก็ยังทรงช่วยไม่ได้ ทรงแก้กรรมให้ไม่ได้ หรือแม้แต่พระโมคคัลลานะซึ่งเป็นอัครสาวกเบื้องซ้าย ซึ่งก็ถือว่าสูงรองจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็ยังแก้กรรมที่เคยทำไว้ไม่ได้ พวกศากยวงศ์เองก็ไม่สามารถแก้กรรมที่เคยทำไว้ได้ ตอนที่พระเจ้าวิทูรทะยกทัพมาฆ่าพวกศากยะซึ่งเป็นพระญาติก็เป็นผลของกรรมในอดีตที่ส่งผลมาให้ต้องรับวิบาก เหล่าศากยวงศ์นี้เคร่งครัดในศีล ย่อมไม่กล่าวมุสาวจา บางคนที่ถูกทหารถามว่าเป็นศากยะหรือเปล่า ด้วยเหตุที่ผู้นั้นไม่มีวิบากจากกรรมในอดีตก็ตอบเสียงได้ เช่นหากผู้นั้นถือไม้ไผ่อยู่ก็ตอบว่า “ไผ่” หากคาบตัน้อ้อยอยู่ก็ตอบว่า “อ้อ” ก็พ้นจากการถูกฆ่าไป ส่วนผู้ที่เคยก่อกรรมมาในอดีตมาก็ถูกฆ่าตายจนหมด ไม่มีใครแก้กรรมได้

เพราะฉะนั้น กรรมนี้แก้ไม่ได้ แต่เราสามารถสร้างกุศลกรรมใหม่ที่มีกำลังมากกว่าอกุศลกรรมเก่าได้ เพื่อจะเบียดหรือตัดรอนอกุศลกรรมเก่าที่กำลังจะให้ผล ไม่ให้มีโอกาสส่งผลในขณะนั้นได้ ท่านอุปมาเหมือนสุนัขวิ่งไล่ตามเนื้อสมัน หากเนื้อสมันมีกำลังมากกว่า ก็สามารถจะกระโดดข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งโดยที่สุนัขไม่มีกำลังพอจะตามต่อไปได้ เพราะเหตุที่อกุศลที่จะส่งผลให้ไปอบายจะส่งผลได้เฉพาะในเขตโลกียะภูมิเท่านั้น หากโลกุตตรกุศลเกิดขึ้นแล้ว อกุศลที่จะส่งผลให้ไปปฏิสนธิในอบายไม่มี เพราะผู้นั้นได้ข้ามโคตรจากปุถุชนเป็นอริยชนไปแล้ว กระนั้นก็ดี ถึงแม้ว่าอกุศลที่จะส่งไปอบายจะตามไปไม่ได้ แต่ผลของอกุศลอื่นๆ ที่เคยทำไว้ก็ยังคงติดตามช่วงปวัตติกาลอยู่ แม้แต่ผู้ที่เป้นพระอรหันต์แล้ว เช่นพระโมคคัลลานะ ก็ยังต้องถูกโจรทุบตีจนร่างกายแหลกเหลว หนี้เศษของกรรมไม่พ้น

คำถามที่ ๔. ขอพระอาจารย์อธิบายวิธีการนำสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน



ตอบ สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

1. เอาสติไปตั้งระลึกรู้ที่กาย เรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
2. เอาสติไปตั้งระลึกรู้ที่เวทนา มีความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และ ความรู้สึกเฉยๆ เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
3. เอาสติไปตั้งระลึกรู้ที่จิต จิตคิดทั้งเรื่องดีและไม่ดี เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**
4. เอาสติไปตั้งระลึกรู้ที่อัมมมรรณขณะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส คตินึกทางใจ เป็น **อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แม้แต่ นิรณธรรม ๕ ประการ ก็เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การที่เราเอาสติไปตั้งระลึกรู้ที่ฐานทั้ง ๔ นี้เรียกว่า**สติปัฏฐาน ๔**

เมื่อเราฝึกอย่างนี้มาดีแล้ว ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้ขณะ ที่เห็น ก็เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติกำหนดรู้ขณะที่ได้ยินก็เป็น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติกำหนดรู้ขณะที่ได้กลิ่นก็เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติกำหนดรู้ขณะที่รู้รสก็เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติ กำหนดรู้ขณะที่ถูกต้องสัมผัสก็เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติกำหนด รู้ขณะที่คตินึกทางใจก็เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนใหญ่จะเป็น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลองกลับมาดูการกำหนดรู้ทางกายบ้าง เช่น การกำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ ก็เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตที่เพียวกิดไปในเรื่องดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวลาที่เราโกรธ ไม่พอใจ เสียใจ กลุ้มใจ หากเราเอาสติไปตั้งระลึกรู้ที่จิตตรงนั้น ก็เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แม้แต่เวลาที่เราจะตาย เราก็สามารถจะนำสติปัฏฐานไปใช้ได้ เวลาใกล้ตายนี้อารมณ์ต่างๆ อาจจะมาครบหมด ปวดก็อาจจะเกิดขึ้น ณ ตอนนั้น ก็กำหนดรู้เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานไป ตอนใกล้จะตาย คนเราก็มักจะนึกคิดไปฟุ้งไปวุ่นวาย เรื่องนี้ก็ยังไม่ได้ทำ เรื่องนั้นก็ยังไม่ได้ทำ ห่วงกังวลไปสารพัดว่าคนอยู่ข้างหลังจะทะเลาะกัน เพราะทรัพย์สินยังไม่ได้แจก กังวลว่าคนนี้จะไปทะเลาะกับคนนั้น ก็พึงกำหนดรู้จิตของตนเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หากเราฝึกใช้กันให้เป็น แม้ตอนนอนอยู่ในห้องไอซียูก็ยังช่วยตัวเองได้

แม้แต่ในชีวิตการงาน ขณะที่นั่งทำงานอยู่ เราเอาสติตัวนี้ไปใช้ได้ ยามลงนอน หากนอนไม่หลับก็นำไปใช้ได้ ก็กำหนดรู้ว่า “นอนหนอ” เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน “ถูกหนอ” เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อฝึกใช้ให้เป็นแล้ว เราสามารถนำมาใช้ได้หมด



คำถามที่ ๕. เคยได้ยินคำสอนว่า “สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ” ความสุขและความทุกข์อยู่ที่ใจ วันนี้พระอาจารย์พูดถึง ๓๑ ภพภูมิ สรุปลแล้วมี ๓๑ ภพภูมิหรืออยู่ที่ใจกันแน่หรือ



ตอบ ภพภูมินี้มีอยู่จริง แต่การสร้างภพภูมิก็อาศัยสร้างที่ใจของเรานี่เอง จะไปภพภูมิต่าง ๆ ก็คือฝึกที่จิต เราจะเลือกไปภพภูมิไหนก็ต้องไปสร้างที่ใจของเรา

จิตตั้ง ทนตั้ง สุขวะหัง
จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

ไม่เคยมีภาชิตที่ว่า กายัง ทนตั้ง สุขวะหัง (กายที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้) ต้องเป็นจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้เท่านั้น แม้แต่ขณะที่เรามาเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็เป็นการมาทำให้จิตพัฒนาขึ้น เจริญขึ้น จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ทั้งกายทั้งจิต แต่ถ้าเป็นจิตที่ไม่ได้ฝึกก็จะนำทุกข์มาให้ทั้งกายทั้งจิตเช่นกัน เพราะจิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน จิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว จะคิด จะทำ จะพูด ย่อมเป็นไปด้วยดี แต่ถ้าจิตตั้งไว้ไม่ดี จะคิด จะทำ จะพูด ก็ย่อมไม่ดีไปด้วย ในธรรมบทคาถาแรก ได้กล่าวไว้ว่า

มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทฺถุเรณ ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกขมนเวติ จกฺกํ ว วหโต ปทํ

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น ถ้าคนมีใจชั่ว ก็พูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามไป

คำถามที่ ๖. การนั่งสมาธิ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน มีความจำเป็น
แค่ไหนก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการนั่งสมาธิจำเป็น
ต้องกำหนดหรือเปล่า หรือทำอย่างอื่นได้

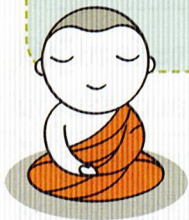
ตอบ หากถามว่าจำเป็นหรือไม่ ก็ขอตอบว่าไม่จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ
สมถกรรมฐานก่อน การปฏิบัติ กรรมฐานนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน
กับ วิปัสสนาภาวนา เมื่อก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ก็มี
สมถภาวนากันอยู่แล้ว เหล่าฤาษีและบรรดาลัทธิต่างๆ ก็ล้วนประพฤติดิ
ปฏิบัติแบบสมถะกันอยู่ทั้งสิ้น สมถภาวนานี้เป็นกุศลก็จริง แต่เป็นกุศลใน
ขั้นวิภูษะทุกข์ ยังเป็นทุกข์อยู่ เพราะเป็นกุศลให้เกิด ฌาน อภิญญา หาก
ตายเมื่อฌานยังไม่เสื่อม ก็จะไปเกิดเป็นพรหม จึงถือว่าเป็นกุศลใน
วิภูษะ แต่วิปัสสนาภาวนา จะมีก็ต่อเมื่อมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาตรัสรู้
แล้วเท่านั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสร้างบารมีมาด้วยความยากลำบาก
จนได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณมาเพื่ออะไร ก็เพื่อจะช่วยขนสรรพสัตว์
ออกจากวิภูษะทุกข์ เพราะฉะนั้น วิปัสสนาภาวนาเป็นกุศลวิวิภูษะ เป็น
กุศลที่ทำให้สัตว์ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด และการนั่งสมาธิจำเป็นอย่างยิ่ง
ที่จะต้องมีส่วนเข้าไปกำหนดรู้ รูปธรรม นามธรรม อย่างสมบูรณ์ในเบื้องต้น
จึงเป็นการตัดวิภูษะ ที่เรียกว่ากุศลวิวิภูษะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ ที่เรา
กำหนดรู้อย่างสมบูรณ์จึงเป็นตัวตัดวิภูษะ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า

สติ เสด็จ นิวารณะ

สติเป็นเครื่องกั้นกระแส (กิเลส) ทั้งปวง

สติเป็นตัวกั้นกระแส (กิเลส) ทั้งปวง แต่ปัญญาเป็นตัวตัดกระแส (กิเลส)

คำถามที่ ๗. การนั่งสมาธิโดยการกำหนดฟอง-ยุด พอปฏิบัติ
ไปแล้วรู้สึกว่ามันค่อยถนัด จึงเปลี่ยนกลับมาตามรู้โดยการจับลม
หายใจที่ปลายจมูก อย่างนี้ถือว่าผิดหรือไม่ครับ



ตอบ ไม่ผิด ดังที่ได้อธิบายไปแล้วว่ากุศลมีหลายระดับ ให้ท่านก็ถือว่า
ไม่ผิด รักษาศีลก็ถือว่าไม่ผิด สมณะกุศลก็ถือว่าไม่ผิด วิปัสสนากุศลเองก็
ยังมีอีกหลายรูปแบบ การเอาสติไปตั้งไว้ที่ปลายจมูกเป็นไปได้ทั้งสมณะ
และวิปัสสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านแสดงเรื่องของสมณะไว้ หายใจเข้า
ยาวก็รู้ว่ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่ายาว หายใจออก
สั้นก็รู้ว่ายาว อย่างนี้ถือว่าเป็นสมณภาวนา แต่หากดูอาการกระทบก็เป็น
วิปัสสนา กล่าวคือ กระทบแล้วรู้สึกตรงนั้นว่าร้อน ว่าอุ่น ว่าเย็น การกระทบ
เป็นโณฏฐัพพะ ความรู้สึกว่าร้อน ว่าเย็น ว่าอุ่น จึงเป็นโณฏฐัพพะรูป เป็น
รูปอย่างหนึ่งในมหาภูตรูปทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น การดูรูปธรรมและนามธรรม
จึงเป็นวิปัสสนา เป็นการเห็นโดยความเป็นรูปเป็นนาม เป็นวิปัสสนา แต่
ถ้าเห็นโดยการเป็นบัญญัติ เป็นเข้า-ออก เป็นยาวเป็นสั้น เป็นบัญญัติ
อันเป็นอารมณ์ของสมณะ จึงไม่เหมือนกัน

คำถามที่ ๘. ในปัจจุบันเรามีการทำบุญโดยการไถ่ชีวิตโคกระบือกันเป็นประจำ การไถ่ชีวิตนี้เป็นบุญใช่หรือไม่ แต่หากสมมติว่าในวันหนึ่งๆ โรงฆ่าสัตว์จะต้องฆ่าสัตว์ ๑๐ ตัว แม้ว่าเราจะไถ่ชีวิตตัวที่ ๑๐ มาแล้ว เขาก็คงจะเอาตัวใหม่มาฆ่าแทน อย่างไรก็ตามเสียก็ต้องตาย ๑๐ ตัวเท่าเดิม เราไถ่ตัวนี้ แต่ตัวอื่นถูกฆ่าแทน หากคิดอย่างนี้แล้วจะเป็นอย่างไรขอรับ



ตอบ การไถ่ชีวิตโคกระบือเป็นบุญ เพราะให้ชีวิตเป็นทาน ส่วนเรื่องที่จะคิด เราก็คิดไปได้ต่างๆ นานา ทั้งคิดถูกและคิดผิด เราต้องดูที่เจตนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง วทามิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม

เพราะฉะนั้น เจตนาเป็นกุศล จะไถ่ชีวิตสัตว์ตัวไหนก็ตาม จะไถ่ชีวิตกี่ตัวก็ตาม กุศลก็เกิดกับเราแล้วทั้งสิ้น ส่วนโรงฆ่าสัตว์เขาจะฆ่าก็ตัวก็เป็นกรรมของเขา เป็นกรรมของคนฆ่า และเป็นวิบากของโคกระบือที่จะถูกฆ่า โคกระบือเหล่านั้นจะต้องมารับวิบากจากกรรมของตนที่ทำมาในอดีต

บางครั้งเราก็ควรต้องมองในแง่ดีอีกด้วย เกิดเป็นโคกระบือนี่ไม่สบายเลย เมื่อตายจากชาติที่เป็นโคกระบือแล้ว บางตัวอาจจะได้ไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นคนละประเด็นกัน การที่มาเกิดเป็นโคกระบือนี่ก็เป็นวิบากจากกรรมในอดีตของมันเอง การที่มันตาย วิบากของการเกิดเป็นโคกระบือก็จะหมดลง มันอาจจะดีใจก็ได้

มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่ง คนมาจับแพะไปบูชายัญ พอมันโดนจับมันก็หัวเราะ แล้วก็ร้องไห้ หัวเราะแล้วก็ร้องไห้ คนที่จะฆ่ามันบูชายัญก็ถามว่า “แกหัวเราะแล้วแกก็ร้องไห้ ทำไมหรือ” แพะก็ตอบว่า “ที่ฉันหัวเราะก็เพราะว่าวันนี้ฉันจะหมดวิบากกรรมของฉันที่ต้องมาเกิดเป็นแพะแล้ว... แต่ที่ฉันร้องไห้ ก็เพราะสงสารพวกแกนี่แหละที่กำลังจะทำอกุศลกรรมก็เลยร้องไห้” คนที่จับมันมาก็เลยเปลี่ยนใจ บอกว่า “ถ้าอย่างนั้นฉันไม่ฆ่าแกแล้ว” แพะก็ตอบว่า “ถึงแม้แกจะไม่ฆ่าฉัน ถึงอย่างไรวันนี้ก็เป็นวันสิ้นสุดอกุศลวิบากของฉันอยู่ดี ไม่ว่าอย่างไรฉันก็ต้องตายวันนี้แน่ๆ” ปรากฏว่าคนที่จะฆ่ากลับเปลี่ยนใจไม่ฆ่า แต่จู่ๆ ก่อนเมฆใหญ่ที่ไม่มีวีแววมาก่อนก็ตั้งเค้าดำมืด ฟ้าแลบแปลบปลาบ และผ่าเปรี้ยงลงมาที่ภูเขา สะเก็ดหินจากภูเขาปลิวมาตัดคอแพะตัวนั้นขาดพอดี วิบากของกรรมอย่างไคร่หนีไม่พ้น เพราะฉะนั้น กรรมและวิบากส่วนของใครก็ของมัน วิบากของแพะก็หมดไป แต่หากคนผู้นั้นฆ่าแพะ กรรมของเขาก็จะเกิดใหม่ให้ต้องไปรับวิบากต่อไปในอนาคต ซึ่งเป็นคนละประเด็นกัน



คำถามที่ ๙. มีครูบาอาจารย์ใช้วิธีดุจิตให้ลูกศิษย์ เพื่อบอกให้เกิดการพัฒนา ถูกต้องหรือไม่

ตอบ ในครั้งพุทธกาล แม้แต่พระสารีบุตรเองก็ไม่เคยดุจิตให้ใคร จะมีก็แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะตรัสว่า บุพพกรรมของคนนี้เป็นอย่างนั้น ของคนนั้นเป็นอย่างนี้ ยามที่ภิกษุทั้งหลายมาประชุมกันที่ธรรมสภา แล้วปรารภเรื่องนั้นเรื่องนี้กัน

ตัวอย่างเช่น พระอรหันต์รูปหนึ่งท่านลงไปล้างหน้าที่สระน้ำ พอกลับขึ้นมา พบกับพวกโจรทั้งหลายที่ลักทรัพย์วิ่งหนีมา พอจนตัวกลัวโดนจับ ได้ก็เอาห่อทรัพย์นั้นวางไว้ข้างๆ ท่าน แล้ววิ่งหนีไป เจ้าของทรัพย์ที่ตามมาพบเข้า ก็เข้าใจว่าท่านเป็นโจร จึงรุมกันประหาต์จนท่านจนปรีณพพานตรงนั้น ภิกษุทั้งหลายก็ไปปรารภเรื่องนี้กันที่ธรรมสภา พระพุทธองค์เสด็จผ่านมา ตรัสถามว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปรารภเรื่องอะไรกันอยู่หรือ” ภิกษุก็ทูลตอบว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องไม่ยุติธรรม แต่พระพุทธองค์ตรัสว่า การตายของภิกษุผู้นี้ยุติธรรมแล้ว เธอไม่ได้ทำกรรมในชาตินี้ แต่เธอเคยทำกรรมชนิดนั้นมาในอดีตชาติ

กรรมบางอย่างส่งผลในปัจจุบัน เรียกว่า **ทิฏฐธัมมเวทนียกรรม**

กรรมบางอย่างส่งผลในภพถัดไป เรียกว่า **อุปัชฌเวทนียกรรม**

กรรมบางอย่างส่งผลในภพที่ ๓ จนกว่าจะถึงพระนิพพานเรียกว่า

อปรปรเวทนียกรรม

กรรมที่ไม่ส่งผล เรียกว่า **อโหสิกรรม**

เพราะฉะนั้น ยังไม่เคยมีภิกษุรูปใดรูปหนึ่งพยากรณ์คนนั้นคนนี้ว่าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ มีแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงพยากรณ์

คำถามที่ ๑๐. การปรุ่่งแต่งจิต การคิดไปเองถือเป็นอกุศลหรือไม่

ตอบ เป็นได้ทั้งกุศลและอกุศล ความเพลิน(นันทิ)ในกุศลก็มี ในอกุศลก็มีเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น บุญที่เราทำไว้ เรารู้สึกยินดีในบุญตรงนั้นก็ เป็นกุศล กุศลก็ยังมีหลายระดับ เพลิดเพลินได้แต่ต้องไม่ยึดติด สองอย่างนี้ต่างกัน เพลิดเพลินในฝ่ายของ โลภะ เป็นการเพลิดเพลินแล้วยึดติด ต้องเพลิดเพลินแต่ไม่ยึดติดจึงจะเป็นกุศล การคิดฟุ้งจะเป็นกุศลหรือ อกุศลก็อยู่ที่สมุฏฐาน อยู่ที่เจตนาในขณะนั้น กุศลจิตตูปบาท หรือ อกุศล จิตตูปบาท ที่เกิดขึ้นตอนนั้นจึงสำคัญมาก

คำถามที่ ๑๑. พระอาจารย์กล่าวว่าเมื่อวิบากจากกรรมในอดีตมาถึงแล้ว เราต้องใช้สติ เพื่อตัด อย่าต่อกรรม แล้วกรรมที่พ่อแม่ติลูก เพราะทำผิด จะเป็นการต่อกรรมหรือไม่ เพราะการสอนลูกแต่ลูกไม่ฟังเลย พ่อแม่ควรทำอย่างไร หรือแค่ปล่อยวาง

ตอบ เรื่องนี้ค่อนข้างละเอียดอ่อน การที่ปุ่่งชนทั่วไปจะสามารถระมัดระวังจิตไม่ให้ประกอบไปด้วยอกุศลนั้นว่าเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง ถึงแม้ว่าเจตนาตอนแรกๆ จะเป็นกุศลก็จริงอยู่ แต่พอตำหนิต่ำว่าลูกไปเรื่อยๆ โทสะก็มักจะเกิดและขยายไปเต็มที แล้วก็ติลูกไปด้วยอำนาจของโทสะ เป็นอกุศลกรรมแน่นอน เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะมีเมตตาต่อลูก ต้องมีเมตตาให้ตลอด ท่านอุปมาเหมือนเราอยู่บนโคลน การที่จะเอาเท้าย่ำลงไปโคลน จะไม่ให้เท้าเราเปื้อนโคลนเป็นเรื่องยาก ฉันทิก็ฉันทันนั้น ด้วยเหตุนี้เอง ปุ่่งชนจะให้จิตปราศจากอกุศลจึงเป็นเรื่องที่ยากอย่างยิ่ง





สพพทาน์ รบุมทาน์ ชินาติ การให้ธรรมเป็นทานย่อมเหนือการให้ทั้งปวง

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน
กับชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม



รายนาม	จำนวนเงิน
กองทุนสุทธจิตโต ภิคุช โดยพระมหาทองม้น สุทธจิตโต และคณะศิษย์	10,000
นพ.ไพจิตร-พญ.ผกา วราจิต	25,000
กลุ่มนางฟ้า	5,000
คุณสุนทรา สว่างวงศากุล	5,000
พญ.มันันนี ไพรัชเวทย์	4,000
คุณวิจักขณ์ อภัยภูมินารถ	4,000
พญ.ฐิติมา หุตะจิตต์	2,500
คุณพรกนก วิภูษณวรรณ	2,500
คุณวิเชียร เปี่ยมสมบูรณ์	2,500
คุณเบญจลักษณ์ สหกิจภิญโญ	2,000
คุณดวงทิพย์ หงษ์สมุทร	2,000
อาจารย์บุญรอด เกตะมะ	2,000
คุณปณิศา สว่างวงศากุล	2,000
แม่ชีปัญญาวดี (ร.ศ. วนิดา จิงประสิทธิ์) และครอบครัว	2,000

รายนาม	จำนวนเงิน
คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา	2,000
คุณสรรัชย์ ศรีพรสวรรค์	2,000
คุณสุปานิ อุณหโภาคา	2,000
คุณอารีรัตน์ ตันทิวีเชียร	2,000
คุณชुरีย์ บุญยะชัย	1,000
คุณธนิดา บุญญะวิศ	1,000
คุณวันชัย - คุณปณทรี สว่างวงศากุล	1,000
คุณรัฐภูมิ นันทัยเกื้อกุล	500
คุณณกฤช ฤกษ์รัตนวรารพร	500
คุณณัฐธิดา ฤกษ์รัตนวรารพร	500

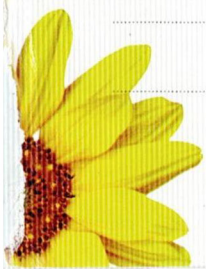
กราบขออภัยหากมีรายนามผิดพลาดหรือขาดหายไป
 ท่านที่ประสงค์จะขอรับหนังสือเล่มนี้เพิ่มเติม กรุณาติดต่อ
ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา โทร. ๐๘๑-๘๒๙๔๙๔๒
 คุณสุนทรา สว่างวงศากุล โทร. ๐๘๑-๔๙๐๓๙๙๙
 คุณปกป้อง เกียรติพรโสภาส โทร. ๐๘๑-๔๕๕-๒๓๒๙
 หรือแฟกซ์ ชื่อ-ที่อยู่ เข้ามาที่ ๐๒-๙๘๐๗๖๖๒

หากประสงค์จะร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพ
พิมพ์หนังสือธรรมะเล่มต่อไปกับ ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

กรุณาโอนเงินบริจาคเข้าบัญชี
 ออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานนทบุรี
 เลขที่ ๓๒๔-๒-๙๘๘๐๘๘
 ชื่อบัญชี “มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา เพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะ”
 แล้วแฟกซ์สำเนาใบโอนพร้อมชื่อ-ที่อยู่ มาที่ โทร ๐๒-๙๘๐๗๖๖๒
 หรือ email ไปที่ : ddhammabook@gmail.com
 เพื่อให้ทางชมรมจะได้จัดส่งหนังสือที่พิมพ์เสร็จแล้วให้ท่านต่อไป

บั๊กทีก...บุญ



บั๊กทีก...บุญ





“ระยะทางยาวไกลสำหรับคนที่เมื่อยล้า
กาลเวลายาวนานสำหรับคนที่รอคอย
ราตรียาวสำหรับคนนอนไม่หลับ
วิญญะยาวสำหรับผู้ไม่รู้หรือวิสัยธรรมตามความเป็นจริง”